

Stilltipps

**Praktische Tipps
für die Stillzeit!**



MUTTERMILCH MACHT UNS MOBIL!



»Als Reisejournalistin bereise ich wunderschöne Regionen in Deutschland, aber ich berichte auch über faszinierende Reiseziele im Ausland. Es macht mir immer große Freude, andere Menschen an meinen Reisen teilhaben zu lassen. Meine Kinder, Klara und Konstantin, habe ich gestillt. So konnten auch sie ganz von Anfang an mit mir unterwegs sein und die schöne weite Welt entdecken.

Das Stillen machte uns mobil und unabhängig. Muttermilch ist stets verfügbar, frei von schädlichen Keimen und richtig temperiert. Ich musste mir auch keine Sorgen darüber machen, dass in der natürlichen Säuglingsernährung irgendetwas fehlt, die „Rezeptur“ ist seit Jahrtausenden erprobt! Deshalb finde ich es so wichtig, dass Babyfreundliche Einrichtungen Mütter beim Stillbeginn und darüber hinaus unterstützen.«



Tamina Kallert
TV-Reisejournalistin



Praktische Tipps für die Stillzeit

Achten Sie auf eine gute Stillposition: Ihr Baby soll Ihnen mit dem ganzen Körper zugewandt sein, den Mund auf Höhe der Brustwarze. Benutzen Sie Polster oder Kissen für eine bequeme Haltung. Ziehen Sie Ihr Baby sofort an die Brust, wenn es den Mund weit geöffnet hat. Denn dann kann es beim Stillen die Brust gut erfassen und leeren. So vermeiden Sie auch Stillprobleme.

Ruhen Sie auch tagsüber aus: Schlafen Sie, wenn Ihr Baby schläft.

Stillen Sie von Anfang an häufig im Liegen: So erholen Sie sich schneller von der Geburt.

Stillen Sie nach Bedarf: so oft sich Ihr Baby meldet oder auch wenn Ihre Brust spannt oder schmerzt. Wenn eine Stelle der Brust härter ist, legen Sie das Baby mit dem Unterkiefer in Richtung dieser Stelle an.

Stillen beruhigt: Unzufriedene und weinende Babys lassen sich durch Stillen gut beruhigen. Warten Sie nicht, bis Ihr Baby schreit, denn dann lässt es sich nicht gut anlegen.



Stillen zuhause

Lassen Sie das Baby Ihre Nähe spüren - am besten mit nackter Mamahaut auf nackter Babyhaut. Das stimuliert die Milchproduktion und hilft Ihrem Baby sich gut zu entwickeln.

Richten Sie sich einen gemütlichen „Stillplatz“ ein, an dem Getränke für Sie bereit stehen, denn Stillen macht Durst.

Nachts ist es bequemer, wenn Sie Ihr Baby nahe bei sich haben und Sie für das Stillen nicht aufstehen müssen. Auf dem Elternportal der WHO/UNICEF-Initiative unter www.babyfreundlich.org finden Sie eine Information darüber, was Sie beachten müssen, wenn Sie Ihr Kind mit ins Elternbett nehmen.



Stillen, wenn Sie unterwegs sind

Ein Tragetuch oder Tragesack sind hilfreich, die täglichen Verrichtungen mit einem unruhigen Baby einfacher zu machen, weil Sie dann die Hände frei haben.

Drehen Sie anderen Leuten Ihren Rücken zu.

Beim Stillen selbst verdeckt Ihr Baby einen großen Teil der Brust. Sie können auch ein großes Tuch oder eine Windel über Schulter, Brust und Arm legen auf der Seite, auf der Ihr Baby gestillt wird, um Ihnen beiden etwas mehr Privatsphäre zu geben. Wenn Ihnen das nicht genügt, können Sie auch in Restaurants um einen abgelegenen Tisch bitten, an dem Sie sich abgewandt zum Publikum hinsetzen können. Oft gibt es ausgewiesene Plätze zum Stillen. Oder nutzen Sie eine Umkleidekabine in Kaufhäusern. Auch viele Kirchen sind tagsüber geöffnet und Sie können dort mit Ihrem Baby eine Besinnungs- und Stillpause einlegen.



Nach der Entlassung aus der Klinik

Babyfreundliche Einrichtungen bleiben Ihre Ansprechpartner.

Bei Ihrer Entlassung aus einer Babyfreundlichen Einrichtung erhalten Sie Informationen darüber, wo Sie weiterhin Unterstützung für das Stillen finden, etwa in Stillgruppen in Ihrer Umgebung. Die meisten Babyfreundlichen Einrichtungen haben auch eigene Angebote, wie zum Beispiel eine 24-Stunden-Stillhotline, die Sie bei Fragen und Problemen anrufen können.

Oder Sie besuchen deren Stillcafé oder Stillgruppe, die von ausgebildeten Stillberaterinnen geleitet werden. Dort finden Sie Kontakt zu anderen Müttern und treffen auch die Frauen wieder, die ihr Kind etwa zur gleichen Zeit wie Sie bekommen haben.

Checkliste

Wenn Ihr Baby 7 Tage oder älter ist, können Sie mit dieser Checkliste herausfinden, ob Sie professionelle Unterstützung für das Stillen brauchen.

	JA	NEIN
1. Stillen Sie 8- bis 12-mal oder öfter in 24 Stunden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Hat Ihr Baby mindestens 6 sehr nasse (schwere) Windeln pro Tag?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Hat Ihr Baby in den ersten 4 bis 6 Wochen mind. einmal gelben Stuhlgang pro Tag?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Bekommt Ihr Baby nur Muttermilch (keine anderen Flüssigkeiten wie Tee oder Flaschennahrung)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Lassen Sie das Baby an der ersten Brust trinken bis es von alleine aufhört, bevor Sie die andere Brust anbieten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ist Ihr Baby nach dem Stillen zufrieden oder schläfrig (auch ohne Schnuller)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Sind Ihre Brüste und Brustwarzen beschwerdefrei?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wenn Sie alle Fragen mit **JA** beantworten konnten, kommen Sie und Ihr Baby mit dem Stillen gut zurecht. Wenn Sie eine Frage mit **NEIN** beantworten müssen, sollten Sie sich an Ihre Hebamme, Laktationsberaterin oder eine Babyfreundliche Einrichtung wenden. Auch Stillgruppenleiterinnen unterstützen Sie gerne. Für viele anfängliche Schwierigkeiten gibt es schnelle Hilfe.

Das Elternportal der Babyfreundlichen Einrichtungen

Sie suchen eine Babyfreundliche Geburts- oder Kinderklinik? Besuchen Sie das informative Elternportal der WHO/UNICEF-Initiative unter www.babyfreundlich.org. Dort finden Sie die Adressen Babyfreundlicher Einrichtungen in Ihrer Nähe. Das Portal bietet vielfältige Informationen rund um Geburt und Stillen sowie interessante Serviceseiten und aktuelle Informationen.

Diese Stilltipps wurden überreicht durch



WHO/UNICEF-Initiative „Babyfreundlich“

Jan-Wellem-Straße 6 · 51429 Bergisch Gladbach

Tel.: 02204 4045-90 · Fax: 02204 4045-92

E-Mail: info@babyfreundlich.org

www.babyfreundlich.org

Stand: März 2014